

Recomendaciones generales

-Si tienes cualquier dolor consulta con tu fisioterapeuta antes de realizar ningún ejercicio o estiramiento

-Intenta hacerlos mínimo dos veces en semana. Cuantas más, mejor.

-Hidrátate bien

-Aliméntate de forma saludable

-Prioriza tu salud

-Saca tiempo para ti



Jessica Menchero
FISIOTERAPIA